

教你吃懂95%的冰淇淋店



冰淇淋,到底是什么?

冰淇淋很简单。你只要记住,它的两种基本原料:乳制品(鲜奶油/牛奶)和糖。(糖用来降低冰点,这样奶在被冻住之后依然有柔滑质地,这就是冰淇淋制作的最初原理!)

但冰淇淋又有点复杂。它最迷人的地方是让固体、液体、气体同时存在于一种空间,口感的平衡正来自于这三种物态之间微妙的博弈。

纯水结成的冰晶(固体),析出的浓缩鲜奶油和糖浆(液体),搅拌混入的空气(气体),构成了冰淇淋的三要素。冰淇淋是软是硬,是清爽还是浓郁,千变万化的口感都在这基础上演绎而来。

最常见的软冰淇淋

软冰应该是目前市面上最常见的冰淇淋,连冰淇淋的emoji,也是它。

判定软冰的方法很简单:直接从机器里挤出冰淇淋,现打现做,像便便一样趴在蛋筒上的,十有八九是软冰!

宜家1块钱的性价比之王是它,麦当劳KFC全家罗森变着花样更新口味的也是它。DQ虽然没有蛋筒,也是软冰的一员。

不过同样是软冰,带来松软口感的成因可能不一样:有的是因为制作过程中混入的空气多,空气膨胀率高,可以理解为传说中“虚胖”。

有的则是因为加入糖浆奶油多,乳脂含量高,质地更厚实。老爱

表演倒杯不洒的DQ就是典型代表。肯德基的北海道冰淇淋,据说乳脂含量高达12.5%,口感更接近奶油。

硬冰淇淋

与软冰最大的不同,硬冰淇淋多了冷冻这一步。因此你们看到的硬冰往往是制作好放在冷藏柜里的。

硬冰家族最常见的两位成员:美式硬冰和意式Gelato

美式硬冰

美式硬冰混入的空气含量更少,成本更高,因此走的路线也比较高级。代表人物:小时候向往不已的哈根达斯。

美式风格也很好辨认:奶味浓郁厚重,口味偏甜,常见的口味有香草、巧克力、花生。

意大利Gelato

挖出来的Gelato乍看之下和美式硬冰差不多,两者到底有什么差别?

从原料上来说,Gelato的乳脂含量更低,大多不超过6%,而美式冰淇淋最低为10%,通常都在15%以上。

Gelato大部分选用了牛奶而非奶油,因此吃起来有牛奶般的顺滑感,口感更加清爽,而美式更多的是厚重滑腻。

制作Gelato时搅拌速度很慢,打入空气比美式冰淇淋少很多,因此质地非常密实,口感也更细腻。如果把两只同样大小Gelato和美式冰淇淋放在一起,Gelato的重量会更大。

Gelato的保质期更短,约为一周

左右,而普通冰淇淋可以保存至少6个月以上。

雪芭

在Gelato店我们也常常会遇到各种雪芭,它的特点非常鲜明:不含任何奶制品。所以严格来说,雪芭只能算作冰淇淋的近亲,并不是标准冰淇淋。

不过成分简单并不代表做起来会更容易。由于雪芭几乎不含奶,需要大量的糖来保证其结构稳定,这一步又会导致口味过甜。

好冰淇淋是怎样炼成的?

在日常生话里,获取一支甜滋滋、滑溜溜的冰淇淋并非难事。然而经过测评发现,冰淇淋优等生和差生实力很悬殊!

首先要有过硬的原材料和配方。要做到冰晶、浓缩鲜奶油和空气结构在冰冻时达到一个恰好的平衡点,混合料中的水分、糖分以及乳脂含量都要经过精确计算才行。

之后的搅拌预冷步骤往离不开一台好机器。好的冰淇淋机可以为冰淇淋奉献完美的质地。

优秀的冰淇淋,吃起来会觉得很柔软,但是感受不到大量空气带来的幻灭感。具体来说,更像是吃到了顺滑厚实的酸奶,而不是入口即逝的咖啡奶泡。

纯正奶味对一支冰淇淋而言是至关重要的。商品质牛奶做出来的冰淇淋往往浓郁又清香,既不寡淡也不甜腻。除此之外,新鲜的原料、和谐的调味也都很重要。



杨泳书海 孙陈建 摄

立秋后吃新鲜核桃 保护心血管、延缓衰老

立秋是二十四节气中的第13个节气,立秋之后,天气温度下降。夏天没有胃口,吃饭少的人,都开始了自己的“贴秋膘大业”。可人们想来想吃的也就是大鱼大肉,还不如从营养价值高的坚果开始。

这个节气里,会有大批的新鲜核桃上市。很多人不喜欢吃干核桃,但却对新鲜核桃情有独钟。我们可以比较一下,每百克干核桃中,含有5.2g水分、646千卡热量、14.9g蛋白质、9.5g膳食纤维、43.21mg维生素E;

每百克新鲜核桃中,含有49.8g水分、336千卡热量、12.8g蛋白质、4.3g膳食纤维、41.17g维生素E。

相比之下,两者都有各自的好处。但新鲜的核桃不是一年四季都有。在这个季节,大家不妨尝尝鲜,吃点新鲜核桃,正是好吃的时候,且热量没有干核桃要高。如果连皮一起吃,还能保护血管、延缓机体衰老。

人体适量摄入有助于机体保护心血管,尤其是立秋后天气变凉,中老年人更要注意保护心血管健康,注意添加衣服,避免寒冷的刺激给心血管健康带来威胁。

很多人在吃新鲜核桃的时候,可能会去掉包裹新鲜核桃仁的外皮。要不吃起来觉得涩觉得苦,但这种做法反而会浪费核桃的营养。这层类似于褐颜色的核桃外皮,虽然味道有点不好,但它却有很高的营养价值。很多营养师还认为它是核桃中营养较高的地方。

就是因为这里面有很好的多酚类成分。如果大家有耐心的剥皮,但新鲜核桃水分大,在这个过程中不仅容易散发一点水分,还可能让核桃中的不饱和脂肪酸发生氧化反应。一起吃的话,不光是保护核桃仁,还具有延缓机体衰老的作用,何乐不为呢。

环境影响评价信息公告

“南通昊宇环保科技有限公司危险废物填埋处置工程项目”正在开展环境影响评价。现根据国家及江苏省等有关环保法规及规定,向公众进行信息公开,公众可通过以下链接南通昊宇环保科技有限公司官方网站(<http://cn.js-baiju.cn>)查看公示信息,并通过链接中的联系方式向建设单位反馈环保意见。

拒绝再返工的三个瓷砖装修宝典

瓷砖是装修的重点之一。除了考虑美观以外。具备一定的装修知识可以避免返工。下面介绍拒绝返工的三个瓷砖装修宝典。

装修宝典一、瓷砖挑选之瓷砖用途要分清

挑选瓷砖要考虑其用途。瓷砖在家居中主要用于厨房、卫生间墙面以及地面。由于厨房、卫生间墙面以及地面,这些地方生活环境有着很大的区别,如厨房的墙面经常受到油烟的侵袭,因此厨房墙面瓷砖必须要有抗油污、耐擦洗的特点,而卫浴间的地面瓷砖则应当有防滑的功能,应考虑挑选吸水率低的瓷砖。此外,耐磨度是瓷砖磨损程度的指标,一般分为五个等级,卫生间、浴室和厨房的地面可使用具有II或III级耐磨度的瓷砖。

装修宝典二、是否注明符合国家标准标志

消费者购买瓷砖时一定要注意它是否注明符合国家颁布的绿色健康标准等标志或文字,不要购买三无瓷砖产品或者假冒伪劣产品。有的小厂家靠压低生产成本来打疯狂价格战。殊不知瓷砖是要陪你很多年的物件,贪图钱包的一时节省,买了小厂家不耐磨的瓷砖,一年后砖表面斑斑驳驳、裂纹横生、不堪入目。

装修宝典三、瓷砖挑选之品牌售后有保障

国产一线品牌瓷砖价格并不昂贵,两三千元就能搞定30多平方米的客厅。一般国内一线品牌瓷砖都属于健康环保建材,产品吸水率极低,砖面毛孔极小使污渍难以渗入产品。这些知名瓷砖品牌不仅都有一套自己完善的服务标准规范,瓷砖专卖配有签约设计师,免费为消费者提供咨询服务与专业使用指导、环保监控支持等增值服务,且打理起来十分方便,可以放心质量与环保,价格也不难接受。

遗失启事

南通鼎峰健身器材有限公司遗失《道路运输证》,编号为通23329904号,声明作废。

南通市中南运输有限公司遗失苏FD2559(黄)《道路运输证》,编号为通23326259号,声明作废。

外出时宝宝可以使用防晒霜吗?

夏天阳光直晒,很容易晒伤皮肤。外出时宝宝可以使用防晒霜吗?如果需要的话,如何选择防晒霜?如何使用防晒霜?

阳光与空气、水一样都是孩子生存发育必需的条件,缺乏任何一种,人都不能生存。阳光照射着孩子的身体,使孩子感到温暖,心情舒畅,促进孩子的新陈代谢。阳光中的紫外线照射皮肤,使皮下的一种胆固醇转化为维生素D。维生素D可以促使钙的代谢,预防佝偻病,使孩子肌肉强壮、骨骼坚固,提高孩子抵抗疾病的能力。因此,孩子晒太阳是必需的,也是十分重要的。

但是,晒太阳也要适度,选择适宜的时间。因为阳光中不但有紫外线还有红外线,红外线能够使皮肤被晒红,同时紫外线中的中波紫外线对人的皮肤具有杀伤力。如果过多地照射阳光或者水浸(如海滨浴场)之下晒太阳,在红外线和中波紫外线的作用下,不仅使皮肤表面发红,逐渐发展还会引起皮肤干燥,失去弹性,长久下去还会发生皮肤老化,甚至出现癌变。婴幼儿娇嫩的

皮肤更需要进行保护,因此给孩子晒太阳也需要选择时间。例如,夏天尽量避开日光强烈的10-16点,也可以选择阴凉下进行日光浴。在阳光照射特别强烈的时候,如果必须外出,就需要选择婴幼儿专用的防晒霜,以避免被太阳晒伤。

不过,0至6个月宝宝的皮肤十分娇嫩,皮肤较成人薄,且皮肤的通透性较强,任何的外用物质都比年长儿或成人易于经过皮肤吸收。而防晒霜或多或少都会含有一些不利于宝宝身体健康的物质,所以6个月以内的小婴儿不建议使用防晒霜。随着皮肤的发育,6个月以后孩子就可以使用防晒霜了。

第一次给宝宝涂抹防晒霜的时候,最好先在宝宝的耳后或皮肤敏感处少量涂抹些,看看宝宝是不是有过敏等不良反应,在确保安全后再大面积使用。如果宝宝初次使用中有过敏或其他不良反应,爸爸妈妈应该立即停止使用防晒霜,并带宝宝去看医生。如果确诊宝宝对防晒霜过敏,爸爸妈妈就不要给宝宝使用了。

防晒霜应在外出前30分钟涂

抹。在给宝宝涂防晒霜之前,最好先涂一层宝宝润肤露,以减少防晒霜对宝宝皮肤的刺激。如果宝宝出汗较多,应每过2小时抹一次。外出回到家中后要立刻清洗干净身体上涂抹的防晒霜,最好能洗澡,然后擦拭干燥,给宝宝涂上清爽的润肤乳液。在涂防晒霜的时候,将身体裸露的地方都要涂抹到,尤其是阳光容易晒到的部位多抹一些,比如脸部、耳朵和肩膀等。即使涂了防晒霜出门,也需要给宝宝戴上宽边的遮阳帽,穿上质地轻薄、宽松、透气的全棉长袖长裤。在阳光强烈时,最好穿深色衣衫,比如黑色、红色和紫色的棉质衣服,不要穿白色的,因为白色衣服只反射热度,却无法阻隔紫外线。同时,6个月以后的孩子可以戴幼儿专用的不易破碎的UV400太阳镜,最好能给孩子戴上遮阳帽或者再撑一把太阳伞。

防晒指数,缩写为SPF,其数值大小表示防晒效果的高低。一般来说,人的皮肤能顶得住15分钟左右的日晒,15分钟之后皮肤就会有反应,因此这作为防晒指数的一个基

本单位。SPF15是表示涂上防晒霜后皮肤抵抗紫外线的时间增加15倍,即225分钟(3小时45分钟)。

目前,宝宝防晒品种类较多,牌子较杂。市场上的防晒霜有两种类型:一种是采用物理遮光剂,主要是将照射到皮肤上的紫外线反射或散射出去,不会刺激皮肤,以避免对皮肤的损害,但物理防晒剂二氧化钛、氧化锌只溶于油,使用越多防晒效果越好,产品就越油,因此皮肤感觉油腻不透气的,很不舒服;另一种是化学防晒剂,主要是将吸收的紫外线中有害的光线过滤出去,皮肤涂上透明干爽,但是紫外线吸收到一定的程度,防晒的效果就差了,而且含有的防晒剂对皮肤有一定的损害。因此,前者是宝宝理想的夏季使用的防晒品。一般而言,防晒护肤品的SPF值越大,给予皮肤的保护就越大,保护的时间就越长。但是,日本皮肤科医生野田真史在《日常防晒的新理念,不仅仅防护紫外线》一文中写道:“SPF仅代表防晒霜对UVB的防护能力。SPF数值并不是线性刻度,也就是说,SPF30的防晒



霜并不比SPF15的防护能力强一倍。实际上,SPF15可以阻隔94%的UVB,SPF30可以阻隔97%。”与此同时,SPF越高加入的防晒剂也越多,防晒剂的增加可能会导致皮肤不良反应,如过敏或皮炎。世界婴幼儿皮肤护理专家们认为,化学防晒剂会对婴幼儿皮肤造成相当大的伤

害,应采用100%不含化学防晒剂的无机防晒品。《美国儿科学会有几百科(第6版)》提出,婴幼儿外出防晒选择SPF至少为30或更高的产品。但是,对于黄种人皮肤的特点,SPF为15的防晒霜是最适合宝宝的。

当然,选择防晒霜要选择知名厂家的产品,不要盲目跟随广告宣传走。